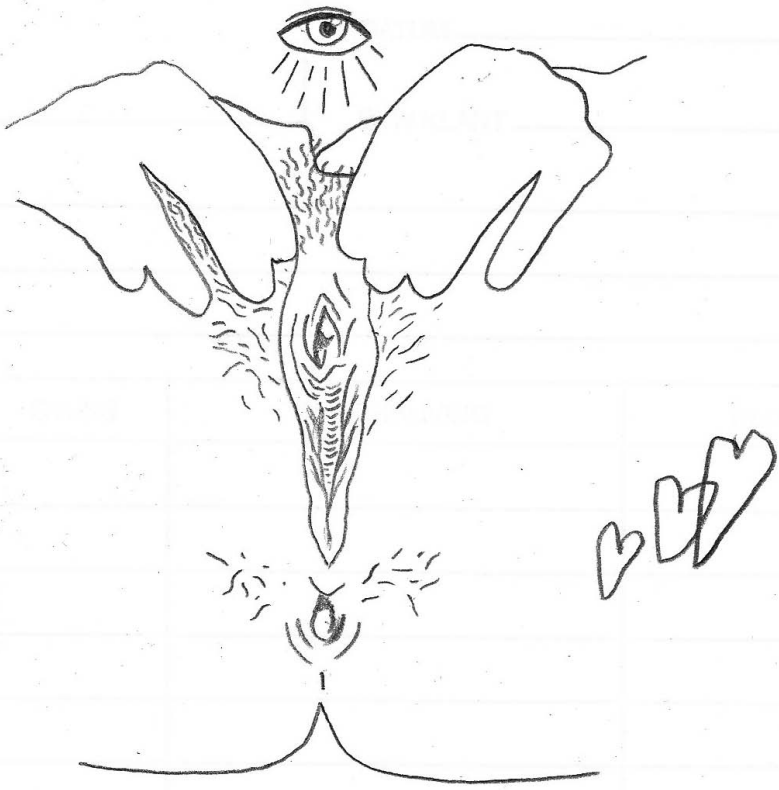
COUCOU

miniguide d'auto-examen



bisous

----> Ce guide s'adresse à toutes les personnes dotées d'un «appareil génital femelle humain» (ouh le vilain mot), quel que soit leur genre. Nous avons donc tenté d'utiliser un langage inclusif. Si tu es une personne non-binaire et que certaines choses te gênent, n'hésite pas à nous le dire ! (contact au dos du zine) <----

L'auto-examen, c'est quoi ?

L'auto-examen (self-exam en anglais) est tout simplement l'action d'observer son corps avant, pendant ou en-dehors d'un examen médical pratiqué par un tiers (médecin). On peut examiner sa peau, sa gorge, ses testicules, ses dents... mais ce zine restera concentré sur l'auto-examen vaginal. Quelles représentations avons-nous de notre col de l'utérus (cervix) ou de nos parois vaginales lorsqu'on ne les a jamais vues ? Pour casser le mythe du grand trou noir et chaud, il suffit d'y jeter un œil !

1. A Self-Help Group sharing vaginal self-examination

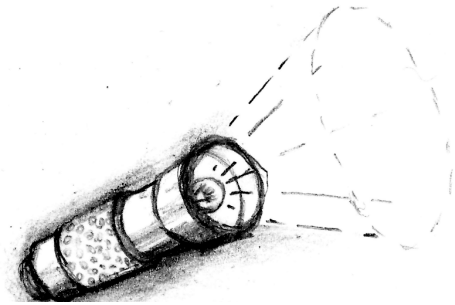
De quoi j'ai besoin ?

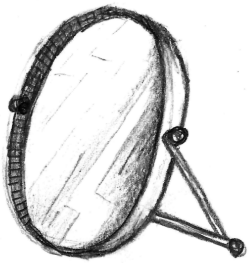
--> D'abord, d'un lieu confortable et intime. Je te laisse décider du niveau de confort qui est le tien, avec quelques suggestions : porte fermée, matelas, chauffage, tapis, pelouse, plage paradisiaque... peuvent grandement participer à la détente avant l'auto-examen. Certaines personnes choisissent de se masturber avant afin d'être plus relax. Tu peux aussi faire quelques exercices de respiration, danser like crazy, te masser...

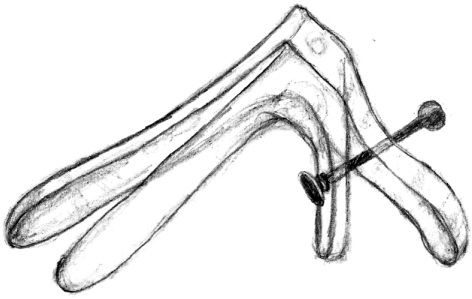
--> Ensuite, du petit matériel pas cher :

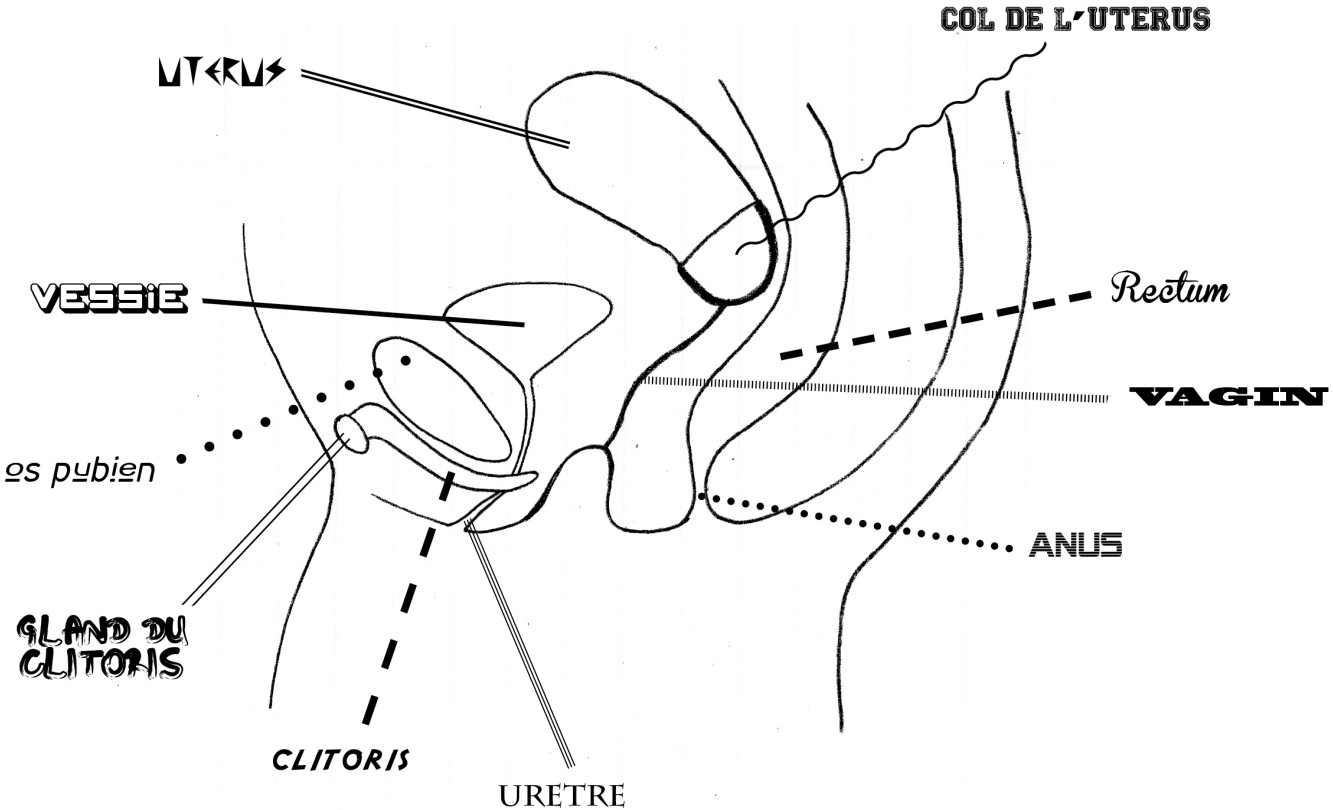
- 1 miroir
- 1 lampe de poche
- 1 speculum
- du lubrifiant, de l'huile ou même de l'eau !

--> La bonne «position» (voir dessins, mais avec un peu de pratique de multiples postures sont possibles, choose your own style !) et enfin, un peu d'hygiène basique, à savoir des mains propres ! Si tu as ou penses avoir une infection transmissible, porter des gants jetables est rassurant.








COL DE L'UTERUS
UTERUS
VESSIE
Rectum
VAGIN
os pubien
ANUS
GLAND DU CLITORIS
CLITORIS
URETRE

Où trouver un speculum ?

Tu peux facilement acheter un speculum sur les internets. C'est pas très cher (quelques euros max), et plus tu en achètes moins c'est cher (perso j'achètes de grandes quantités pour un prix moyen de 40 centimes l'unité). Voilà qui peut t'encourager à partager et diffuser cette pratique auprès de tes ami.e.s !
Certaines pharmacies vendent également des speculums (souvent plus chers, autour de 3€, et surtout dans les grandes villes)
Tu peux aussi demander chez le médecin, à l'hôpital ou au Planning Familial qu'on t'en donne un gratuitement.

L'entretien

Les speculums dont je te parle sont en plastique et dits «à usage unique». Mais tant qu'il n'est pas abîmé et que son usage reste personnel, tu peux réutiliser le tien autant de fois que tu le veux ! C'est à tester, mais certains spéculums de bonne qualité résistent à l'eau bouillante, ce qui permet de les stériliser en live de ta cuisine. Tu peux aussi désinfecter à l'alcool médical, mais encore une fois, si tu es seul.e à l'utiliser, un lavage à l'eau tiède et au savon entre 2 utilisations suffit.

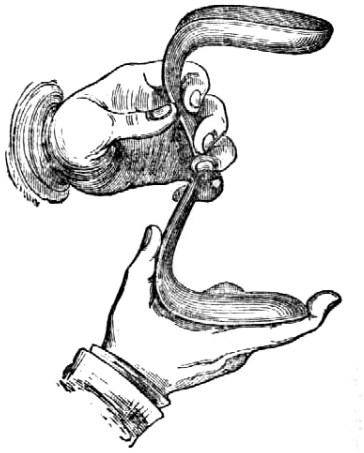
Les tailles

Il existe plusieurs tailles (en général S, M et L comme pour les vêtements). La plus petite taille est rassurante, mais ce n'est pas celle qui permet la meilleure observation. Je te laisse juger de celle qui te convient !
Bonus : la petite taille est aussi utilisable par tou.te.s pour un auto-exam de l'anus !

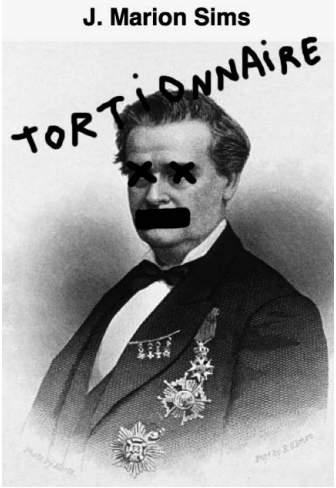
Reclaim
the spec!

L'HIStoire du speculum

Le speculum est pour certain.e.s synonyme de traumatisme, et est souvent associé dans l'imaginaire collectif à une sorte d'instrument de torture*. Un des buts de l'auto-examen est de se réapproprier cet outil pour NOTRE bien-être. Et tu vas voir qu'en le manipulant toi-même ou avec un.e ami.e, son usage n'est ni douloureux ni invasif. Écoute-toi, sors toute la douceur dont tu es capable, si tu es prêt.e ça se passera à merveille !



Mode of holding Sims' Speculum.



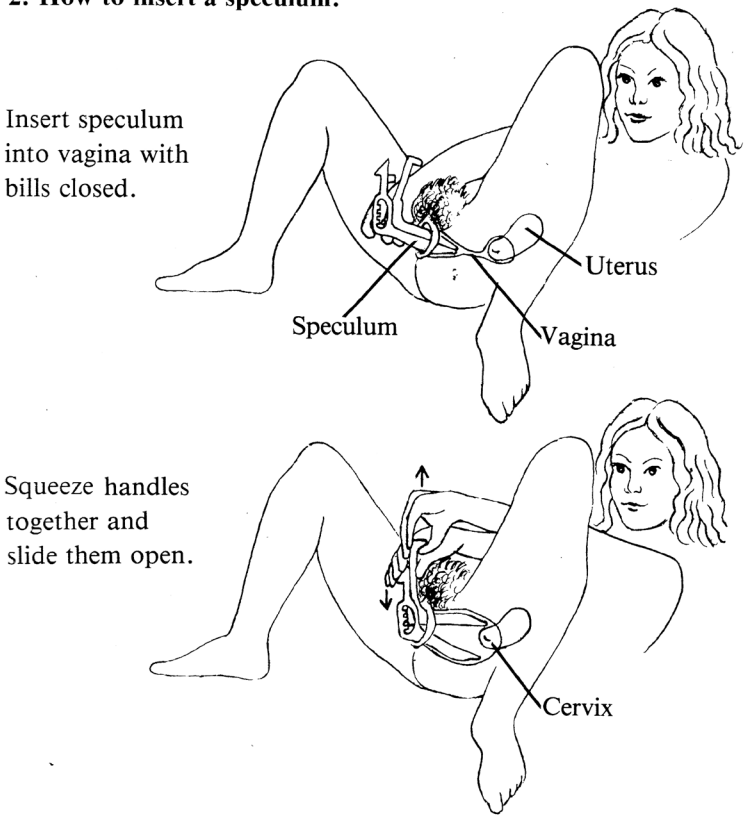
*Pour comprendre en quoi ce sentiment est légitime, je t'invite à lire ces articles, qui parlent des origines du speculum et d'un certain Dr Sims (TW : histoire violente de la gynécologie) :

en anglais :
http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/11/why-no-one-can-design-a-better-speculum/382534/

en français :
http://www.terrafemina.com/article/le-speculum-invente-par-un-misogyne-et-teste-sur-des-esclaves_a281148/1

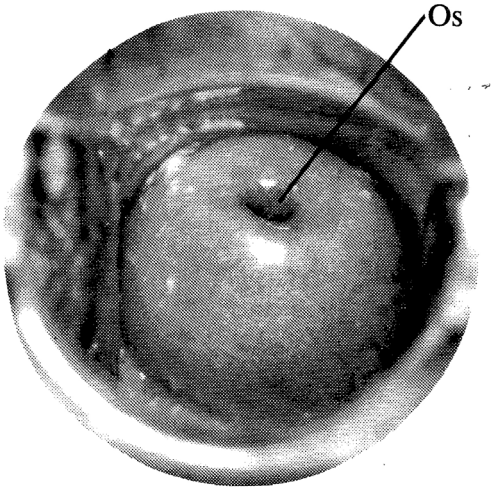
Tu as le matos, un endroit agréable, un peu de temps ---> voici venue l'heure de l'auto-exam ! Il est utile de te familiariser avec le speculum avant de l'insérer dans ta chatte (comment l'ouvrir, le fermer...)
Pour la posture, les dessins valent mieux que les mots pour comprendre, je te laisse donc étudier ça.
Lors de l'insertion, n'oublie pas de lubrifier, puis tiens bien le speculum entre le pouce et l'index, de façon à ce qu'il soit bien fermé pour éviter les pincements éventuels. Une fois inséré, ouvre-le délicatement (l'ouverture maximale n'est pas nécessaire : la moitié suffit). Puis attrappe miroir et lampe de poche et regarde !
La 1ère fois, il faudra sans doute quelques minutes pour trouver le bon angle d'éclairage et d'observation. Respire, relax, trouve ta position confort. Tips : essaye de diriger le faisceau de la lampe vers le miroir et non vers toi, c'est beaucoup plus facile !

2. How to insert a speculum.



Je vois quoi ?

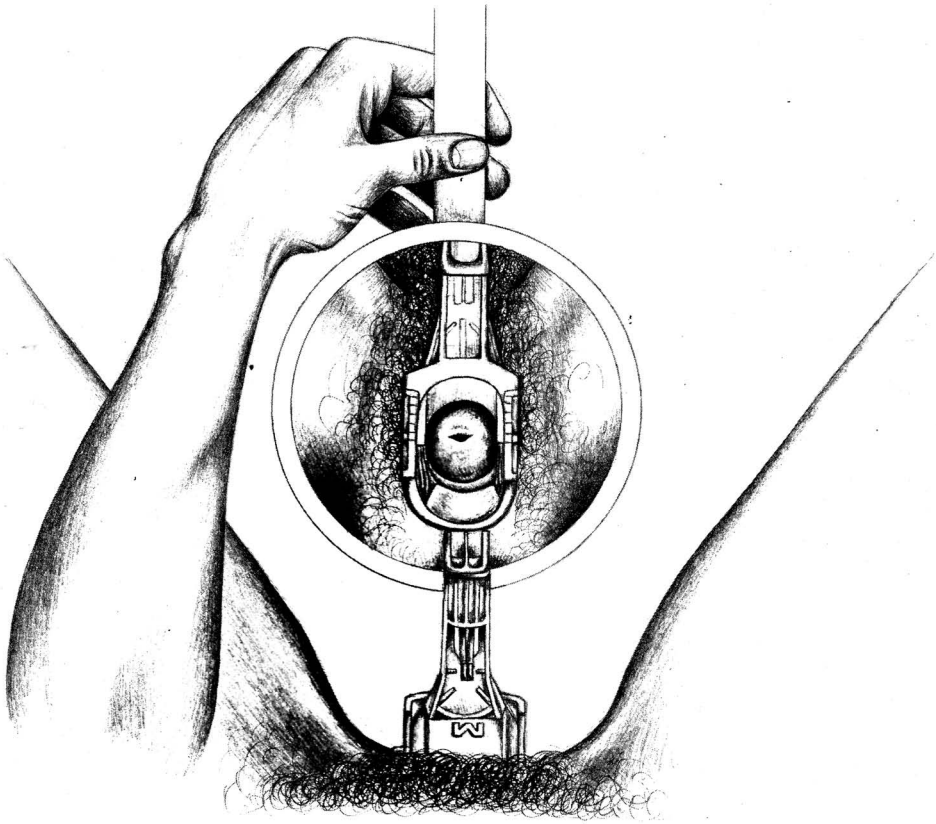
Comme sur les images : au fond, c'est ton col de l'utérus. Il ressemble à une sorte de donut, ou au haut d'une pomme sans la queue :)
Le petit trou, c'est l'ouverture du col, la porte entre le vagin et l'utérus. C'est par là que passe le sang menstruel et la glaire cervicale (et les bébés!). Si tu portes un stérilet (DIU), tu verras sûrement dépasser son fil. Si tu as tes règles, tu verras le sang couler. C'est beau ! Autour, ce sont les parois vaginales. Elles ont une forme en relief, un peu comme un accordéon. Tu peux aussi y voir des sécrétions.



1. A healthy cervix

Et si je ne trouve pas mon col ?

Pas de panique, il n'est pas loin ! Si tu ne le trouves pas tout de suite, délace un peu le speculum, soit en le laissant à l'intérieur de toi, soit en le retirant et en le ré-insérant. Quelques centimètres plus à gauche, plus bas... c'est souvent tout près. N'hésite pas à te faire aider par un.e ami.e. Parfois, il faut plusieurs séances pour trouver son col. Ne te décourage pas <3



2–3 A view of the cervix in a mirror

Voilà, tu as ici quelques bases pour l'auto-examen vaginal. Pratiqué régulièrement, il peut te permettre par la suite de reconnaître les périodes de ton cycle pour mieux contrôler ta fertilité, de mieux voir/sentir/goûter tes pertes, de faire un pré-examen pour détecter une anomalie avant d'aller chez le/la gynéco, d'observer le fil de ton stérilet ou les résultats d'une conisation ou d'une cryothérapie dans le cas d'HPV... et bien d'autres choses encore.

Au-delà du vagin, il est réconfortant et très utile, d'observer, écouter, sentir son corps. Connaître son anatomie, étudier les états habituels de nos propres corps, élimine certaines inquiétudes en cas de problème, et permet de mieux dialoguer avec les soignants. Nous invitons toutes les personnes curieuses, en quête d'autonomie, à pratiquer et à diffuser leurs connaissances. Longue vie à l'auto-examen pour tou.te.s !

C O N T A C T S :

c o n t a c t @ p o i n t p o i n t p o i n t . o r g

p o u s s y d r a a m a @ r i s e u p . n e t

Les dessins de ce zine ont été réalisés par Lucile Gautier et Mag, ou empruntés aux livres **A new view of a woman's body** et **How to stay out of the gynecologist's office** (by The Federation of Feminist Women's Health Centers), ainsi qu'aux internets. Les textes ont été écrits par Poussy Draama aka DocteurE Duchesne. Tout a été fait au Casse-Tête à Marseille en février 2016, dans le cadre d'une résidence d'amour avec pointpointpoint.org.

L O V E